

# Nama COVID-19 dhan qabametti saaxilamtanii yoo turtan maal gochuu akka qabdan

## Cuunfaa Jijiiramoota Onkoloolessa 24, 2022.

- Gorsaa kuwaarantiin hawaasa waliigalaaf kennname kaasneerra.
- Gorsoota qorannoo haaroomfaman
- Odeeffannoo haaroomfamaa namoota bakka namoonni itti baay'atan keessa jiraatan ykn hojjatanifi
- Gorsawwan namoota COVID-19 dhan qabamaanii amma dhukkubsachaa jiraniif haaroomfaman.

## Seensa

COVID-19 dhaaf saaxilamteerta yoo ta'e, yookan saaxilamee jira jettee yaadda taanan, namoota manaa fi hawaasa kee keessa jiranitti vaayirasichi akka hin tatamsaane ittisuu ni dandeessa. Maaloo, qajeelfamoota kanaa gadii hordofaa. Maaloo qajeelfamootni dabalataa kan bakka addaa as jiraachuu isaanii hubadhaa.

- Namootni iddoowan eeggumsa fayyaa jiraatan, hojjatan, ykn daawwatan dirqama qajeelfama hordofuu qabu. (Ingiliffa qofaan)
- Yoo ati bakka hojii namni itti baayyatu, mana hojii yeroo bakka hojii bishaanirraa, bakka sirreesaa ykn dhi'eessi bakka turtii, mana kan hin qabneef bakka turtii, ykn mana yeroofii keessa hojjataa ykn teessa ta'ee, maaloo qajeelfama [Odeeffannoo namoota bakka addaa tokko hojjatanii yookan turanii](#) duuka bu'i.

Namootni naannootti fayyaa irratti leenji'an yaada furmaataakana salphisuuf yookin bal'isuuf wantoota akka too'annaal weeraraa, bakka namoonni waliin jiraatan fi tarkaanfiiwwan ittisaa qophaa'an bu'uura godhachuun aangoo isaanii fayyadamuu danda'u. Akkuma [Revised Code of Washington \(RCW, Seera Washington Haaromfamaa\) 70.05.070](#) keessatti hiikkaan itti kennametti, (afaanotni dabalataa muraasni ni jiru) qondaalotni fayyaa naanno dhukkuba daddarbaa too'achuudhaaf too'annoo barbaachisaa gochuu waan qabaniif tarkaanfiiwwan fudhachuu danda'u.

## Ani nama COVID-19 dhan qabame wajjiin tuttuqqii qaamaa taasiseera, garuu na hin dhukkubu. Maal gochuun qaba?

Saaxilamummaa kee COVID-19 isa dhumaan guyoota 3-5 booda qoratami.

- Yoo isin irratti argame, qajeelfama [Yoo COVID-19 Qabaman maal akka gochuu qaban \(wa.gov\)](#) duuka bu'aa. (afaanotni dabalataa muraasni ni jiru)

- Qorannoo farra alagaatiin sirratti hin argamu taanan, bu'aa sirratti argamu dhabuu isa jalqabaa booda sa'aatiwwan 24-48 tiif qorannoo farra alagaa waliin boqadhu. Qorannoo lammafaatins sirratti hin argamne yoo ta'e, garuu yaaddoon COVID-19 ammayyuu jira taanan, qorannoowwan waliigalaa 3 f, bu'aa sirratti argamu dhabuu isa jalqabaa booda sa'aatiwwan 24-48 tiif boqadhu. Qorannoo sadaffaa irratti yoo nageetivii taatee fi COVID-19 dhan qabamuun mala jettee yoo yaaddofte, qorannoo antijinii fayyadamuudhan irra deebistee qoratamuu, qorannoo laaboraatorii kan molokiyuula irratti hundaa'e taasisuu, ykn dhiyeessaa fayyaa keetti bilbilachuudhaf filachuu ni dandeessa. Qorannoo antijiniidhan marsaawwan 3 qorannoo taasisuudhaf meeshaalee hin qabdu yoo ta'e, akkaataa meeshaalee qabduutinii fi saaxilamummaa namoota si cinaa jiraniitiin qorannoo sanii gadii taasisuun ni danda'ama.
- Yoo COVID-19 dhaf saaxilamtee jirta ta'ee fi mallattoolee kan hin qabne ta'e, garuu guyyota 30 darban keessatti COVID-19 dhan qabamtee turte, qoratamuun hin gorfamu. Guyyota 30-90 keessatti COVID-19 dhan qabamtee turte yoo ta'e, faalamni haaran jiraachuu baatus, bu'aawwan qorannoo PCR itti fufiinsaan pozeetivii ta'uu agarsiisuu waan malaniif, qorannoo antijinii (qorannoo PCR miti) fayyadami.

Nama COVID-19 dhan qabameetti guyyota 10 darban keessatti saaxilamteerta taanan, tarkaanfiiwwan kanaa gadii hordofi:

- Mana keessa kanneen biroo biratti ykn uummata keessatti [maaskii ykn hargansituu gulqullina guddaa qabu](#) (afaan hundaan ni jira) uffadhu. COVID-19 sirratti hin argamne yoo ta'es, maaskii uffachuu itti fufi.
  - Bakkeewwan itti maaskii uffachuu hin dandeenye hin deemin.
  - Namni tokko sababa umriin isaa wagga 2 gadi ta'eef ykn sababa miidhamummaa qabuutin maaskii uffachuu hin danda'u yoo ta'e, guyyota 10 n kana keessatti tatamsa'ina hir'isuuf, gochaalen ittisaa biroo (kan akka [haala gilleensaa fooyyessuu](#)) (afaan dabalataa muraasni ni jiru) faayidaa irra ooluu qabu.
- Yoo [saaxilamummaan dhukkuba cimaa jira ta'e](#) namoota irraa fagaadhu, (afaanotni dabalataa muraasni ni jiru) fi bakka saaxilamummaa guddaa qabu hin deemin (fkn, bakkeewwan fayyaa muraasa).
- [Mallattoolee COVID-19](#) of irratti ilaala. (afaanotni dabalataa muraasni ni jiru)
- Yoo mallattooleen mul'atan, [goratamaa](#) (Afaan dabalataa tokko tokko ni jiru) akkasumas sadarkaawwan [Ani nama COVID-19'n qabamee wajjiin tuttuqqii godheera akkasumas amma na dhukkubeera jedhu jala jiran hordofaa. Maal gochuun qaba?](#).
- Odeeffannoo imalaa argachuuf [Imala | Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Wirtuuwwan Ittisaa fi Too'annoo Dhibee\)](#) (afaanotni dabalataa muraasni ni jiru) ilaala.
- Qorannoo ofee fayyadamta taanan, qajeelfamaaf [Qajeelcha Qorannoo Ofiini SARS-CoV-2 Yeroo gabaabaa \(wa.gov\)](#) (Ingiliffa qofaan) ilaala.

Saxilamummaan miseensa maatii namoota COVID-19 sirratti argame wajjiin tuttuqqii dheeraa fi deddeebii akka qabaannu nu taasisa. Mana keessatti deddeebiidhan COVID-19 dhaaf saaxilamta taanan, mallattoowwan COVID-19 ofirratti ilaala guyyaa saaxilamummaa irraa kaasee hanga guyyaa nama COVID-19 n qabameef erga saaxilamtee guyyaa 10 gahuutti manatti namoota biratti fi hawaasa keessatti maaskii ykn hargansituu gulqullina guddaa qabu

kaawwadhu. Saaxilamummaa kee isa jalqabaa booda guyyoota 3-5 tiif guyyoota 3-5 namaa COVID-19 dhan qabameef erga saaxilamte irraa kaasee qorannoo taasisi.

## **Odeeffannoo namoota bakka adda ta'ee keessa jiraatan ykn hojjataniif:**

Iddoowwan eeggumsa fayyaa bakka hin taanetti, kophatti of baasuun kana booda waan baayyee gorfamu miti. Haa ta'u malee, haalota addaa keessatti kophatti of baasun bakkeewwan eeggumsa fayyaa kanneen hin taane armaan gadiitti taasifamuu mala:

- Manneen amala sirreessaa fi manneen hidhaatti
- Dukkaanota mana dhabeeyyi fi manneen yerootti
- Bakkeewwan hojii qaamaan addaan sissiquun sababa akkaataa hojiitiif hin mijanne(fkn, manneen kuusaa, warshaalee, bakkeewwan saamsa nyaataa fi sirreessa foonii, geejjiba mindeessaadhaan kennamuu) tti
- Mana jirenya hojattoota yeroofii
- Iddoo daldala doonii galaanaa (Ingiliffa qofaan) (Fakkeenyaaaf Ujummoowwan daldala nyaata galaanaa, dooniiwwan fe'umsa meeshaa, dooniiwwan bashannanaa)

Haalota kophatti of baasuun itti danda'amuu malu kanneen ta'an:

- Too'anno faffaca'iinsaa, keessattii faffaca'iinsa ittisuu keessatti tarkaanfiiwwan ittisaa hin milkoofne yoo ta'e
- Tarkaanfiiwwan ittisaa biroo, kan akka qorannoo fi maaskii namoota COVID-19 n qabamaniif hin taasifamne yoo ta'e

Haalota akkasi keessatti, akkaataa miidhaa inni geessisuu danda'uu irratti hundaa'udhaan, yeroon kophatti of baasuu guyyaa COVID-19 dhaaf saaxilamte irraa kaasee guyyaa 5-10 ta'uu danda'a. Yeroo kophatti of baasinsaa herreguudhaaf, guyyaa isiin itti nama COVID-19 n qabame walin wal qunnamtaan guyyaa 0 jedhama. Guyyaan 1 guyyaa guutuu jalqabaa isin nama COVID-19 dhan qabame wajjiin tuttuuqii dhumaa itti gootani.

Filannoona adda of baasuu, kanneen akka hojjataan akka manaa hojjatu ykn bakka hojii yeroo kan kophatti itti hojjatanii fi qilleensa gaarii qabuutti jijiiruun faan yaada keessa galfamuu ni danda'u.

Namootni bakkeewwan kana keessa jiranis qajeelfama olii kan "Nama COVID-19'n qabame wajjin tuttuqqii qaamaa taasiseera, garuu na hin dhukkubu jedhu hordofuu qabu. Maal gochuun qaba?

Bakkeewwan hojii kophatti baasuudha moo filannoowwan kophatti baasuutu hojirra ooluu qaba kan jedhuuf anga'oota fayyaa naannoo wajjiin mari'achuu qabu, akkasumas bakkeewwan hojii qajeelfamoota qondaalota fayyaa naannoo kamiyyuu hordofuu qabu. Bakka kophatti of baasuun barbaachisaa ta'etti anaga'oontni fayyaa naannoo kophatti of baasuun hojirra oolchu malu.

## Ani akkamittan COVID-19'dhaf saaxilame?

Vaayirasiin COVID-19 fidu qabiyyeewan xixiqqoon qilleensa keessatti argaman kan hamma garagaraa qabaniin daddarba, kanneen tuttuqqii dhiyootin hammi isaanii xiqqachuu danda'an, fkn kottee 6 keessatti akkasumas kanneen qilleensa keessatti makamanii turuu fi caalatti daddarbatfamuu danda'an keessumattuu iddoowwan mana keessatti jiran keessatti haala gaarii hin taanen qilleenfaman dabalachuuf. Namni qabame kara coba hargaansuu ykn paartikilooni xixiqqoo kan akka aerosols, keessa jiraniitit vaayirasii tatamsaasuu ni danda'a, yeroo itti qabamaniitti, namoonni COVID-19'tin qabaman mallattoolee arguu isaanitiin dura guyyoota lama (ykn yoo isaan mallattoolee hin agarre ta'e guyyaa qorannoo poozitivii isaanii dura guyyoota lama) irraa eegaluun hamma mallattoolee erga arganii booda guyyoota 10 (ykn yoo isaan mallattoolee hin qabaannee guyyaa qorannoo poozitivii isaanii booda guyyoota 10) tatamsasuu ni danda'u. Yoo yeroon namni tokko sababa COVID-19 tin adda of baasuu guyyoota 10 caale, (fkn, waan baayyee dhukkubsataniif ykn sababa madinummaa isaanii xiqqaa ta'eef) hamma yeroon adda of baasuu isaanii dhumutti ni daddabarsuu. Namichichi COVID-19 irratti argame yoo xiqqaate adda of baasuu guyyaa 5 booda yeroo fooyyee qabutti qorannoo walitti fufiinsaa sa'atiwwan 24-48 walirraa fageenya qaban keessatti taasiseen COVID-19 irratti hin argamne yoo ta'e, kana booda akka daddabarsanitti hin ilaalaman.

Dhiyeyen tuttuqqii taasisuu jechuun nama COVID-19 qabame bira fageenya faana 6 gidduutti yoo xiqqaate walumaagalatti daqiqaa 15'f turuu yookin caalmatti sa'atii 24 ol turuu jechuudha. Garuu yoo, bakka faalama geessisuu dandeessu kan akka bakka ukkaamamaa, bakka qilleensa hin qabne ykn bakka namootni hojiiwwan akka iyyuu ykn sirbuu itti hojjatan keessa turte ta'e, namni COVID-19 n qabame fageenya hanga faana 6 yoo sirraa qabaateyyuu carraan faalamuu keetii ni jira. Namoonni tokko tokko eessaa akka qabaman osoo hin beekin COVID-19 dhan qabamu.

## Af-gaaffii fayyaa hawaasaa irratti hirmaadhaa

Namni COVID-19 qabame tokko isin wajjiin yeroo dhiyyootti tuttuqqii taasiseera jedhee biiroo fayyaa hawaasatti yoo hime, karaa bilbilaa yookin barreffamaa fayyaa hawaasaa irraa dhagahuu ni dandeessu. Namni af-gaaffii isin gaafatu maal gochuu akka qabdaniif fi gargaarsi akkamii akka jiru akka hubattan isin gargaaru. Namni af-gaaffii isin gaafatu nama maqaa keessan kenneef isinitti himu.

## Nama COVID-19'n qabame wajjin tuttuqqii qaamaa taasiseera akkasumas amma na dhukkuba. Maal gochuun qaba?

Yoo isin COVID-19'dhaf saaxilamtanii fi [mallattoolee](#) (afaanotni dabalataa muraasni ni jiru) (kan salphaa ta'anillee)yoo mul'atan, haallii talaallii kan fedhes ta'u mana turuu fi namoota biroo irra fagaachuu akkasumas qorannoo COVID-19 [gorannoo vaayiraalii](#) taasisuu qabdu.

- Qorannoo farra alagaatiin sirratti hin argamne taanan:
  - Wal'aansa hoo'insa qaamaa hir'isu fayyadamuun dura sa'atii 24 darbe keessatti hoo'insa qaamaa yoo hin qabanne, **FI** [mallattooleen](#) kee garmalee dabalaniru taanan, (afaanotni dabalataa muraasni ni jiru) mana turi.
  - Erga mallattooleen sirratti argamanii kaasee yeroo hundaa sa'atiwwan 24-48 keessaatti deddeebisii qorannoo taasisi. Erga mallattooleen kee eegalanii

guyyoota shan booda bu'aa qorannoo qabaachuu dhabuu kee mul'isu argatta taanan fi COVID-19 n qabamuu kee shakkita taanan, qorannoo farra alagaa fayyadamuun deebitee qorannoo taasisuu, qorannoo laaboraatoorii kan molokiyuulaa taasisuu, ykn dhiyeessaa fayyaa keetif bilbiluu ni dandeessa.

- Kan sIRRATTI hin argmanee fi mallattoolee hin qabdu taata taanan, qajeelfama akkaataa Ani nama COVID-19'n qabame wajjin tuttuqqii qaamaa taasiseera, garuu na hin dhukkubu jedhu hordofi. Maal gochuun qaba?
- Yoo isin irratti argame, qajeelfama Yoo COVID-19 Qabaman maal akka gochuu qaban (wa.gov) (afaanotni dabalataa muraasni ni jiru) hordofa. Yoo hin qoratamne taate, adda of baasu wal fakkataa duuka bu'i akkasuma akkuma namoota qabamanii maaskii fayyadami.
- Qorannoo ofee fayyadamta taanan, qajeelfamaaf Qajeelcha Qorannoo Ofiinii SARS-CoV-2 Yeroo gabaabaa (wa.gov) (Ingiliffa qofaan) ilaala.

Mana keessanitti yookin alatti dirqama nama qunnamuu qabdu yoo ta'e, maaskii gulqullina guddaa qabu (afaanotni dabalataa muraasni ni jiru) godhadha. Namoota biroo mana keessaniin alaa jiran cinaa ta'uun keessan dirqama yoo ta'e haguugii afaanii fi funyaanii ykn meeshaa wantoota miidhaa fidan dhorku dirqama godhachuu qabu. Mallatoon si irratti mul'ate cimaa yoo deeme yookin mallattooleen haaran sIRRATTI mul'atan, ogeessa fayyaatin mariyadhu.

**Namni tokko dhiyeessaa eegumsa fayyaa hin qabu yoo ta'e:** Haalli immigrishinii keessan kan fedheeyyuu yoo ta'e, bakkeewwan qorannoo bilisaa yookin gatii gadi aanaa qaban hedduu jiru. Waa'ee Qorannoo Department of Health (Qajeelcha Fayyaa) Ilaalchisee Gaaffilee yeroo hedduu gaafataman (Ingiliffa qofa) ilaala, gara Sarara Waa'ee Odeeffannoo COVID-19 Isteeta WA tti bilbilaa.

## Adda bahanii turuu fi yerodhaaf qophaatti adda bahuu gidduu garaa garummaa maaltu jira?

- **Adda bahuun**, COVID-19'n qabamtan yoo ta'ee fi bu'aa qorannoo eeggataa jirtu yoo ta'e, yookin COVID-19'n qabamtan yoo ta'e waanta gootaniidha. Adda bahuun, dhibichi akka hin daddabarre ittisuuf jecha yeroof (Ingiliffa qofaan) mana turuu fi namarraa (misesonta maatii dabalatee) adda bahuudhan turtu jechuudha.
- **Yerodhaaf qophaatti adda bahuu** jechuun COVID-19 qabamtaniirtu yookin ni daddabarsitu yoo ta'e yeroof murtaa'ef nama irraa adda baahanii turuu jechuudha. Boodarra COVID-19' qabamtan yoo ta'e yookin mallattooleen COVID-19 isin irratti mul'ate yoo ta'e, yerodhaaf qophaatti adda bahanii turuun gara adda bahuutti ceha (quarantine becomes isolation).

## QabeenyaaLEE Fayyaa Sammuu fi Amalaa

Maaloo fuula Eruuwwanii fi WaraqaaLee Fayyaa Amalaa DOH (Ingiliffa qofaan) duukaa bu'aa.

## Odeeffannoo fi maddoota dabalataa COVID-19

Odeeffannoo yeroo ammaa waa'ee haala COVID-19 Washington (Afan Ingiliffaa qofa), Labsiwwan Bulchaa Inslee (afaan dabalataa muraasni ni jiru), mallattoolee (afaan dabalataa muraasni ni jiru), akkaataa itti daddarbu (afaan dabalataa muraasni ni jiru), akkamitti fi yoom

[namoonni qoratamuu akka qabanii](#) (afaan dabalataa muraasni ni jiru), fi [talaallii eessatti akka argamu](#) (afaan dabalataa muraasni ni argamu) waqtaawaa qabaadhu. Odeeffannoo dabalataaf [Gaaffilee Yeroo Hedduu Gaafataman](#) (Ingiliffa qofaan) keenya ilaala.

Eenyummaan/sanyiin yookin lammummaan nama tokkoo ofii isaatiin namni tokko balaa olaanaa COVID-19 dhan qabamuu akka qabatu hin taasisu. Haa ta'u malee, hawaasota eenyummaadhaan (halluudhan) adda baafaman irra haalan adda ta'een sababa dhibee COVID-19 tiin dhiibbaan gahaa akka jiru deetaan ni mul'isa. Kunis kan ta'uu danda'ef sababa dhiibbaa sanyummaa fi keessumattuu sanyummaa caasaa qabu kan gareewwan muraasni ofii isaanii fi hawaasota isaanii irraa ittisuuf carraawan gadi aanaa ta'e akka qaban taasisuuni. [Maqaa namaaf kennanii nama goodun dhibicha ittisuuf hin gargaaru](#) (Ingiliffa qofaan). Jette jetee fi odeeffannoob sobaa akka hin babal'anneef, odeeffannoo dhugaa qofa qoodaa.

- [Department of Health 2019 isteeta WA Weerara Koroonaa Vaayirasii Novel \(COVID-19\)](#) (afaanotni dabalataa muraasni ni jiru)
- [Deebii Koronavaayirasii \(COVID-19\) Isteetii WA](#) (afaanonni dabalataa muraasni ni argamu)
- [Muummee Fayyaa Naannoo yookin Aanaa Keessanii Barbaadaa](#) (Ingiliffa) (afaanotni dabalataa muraasni ni jiru)
- [Koronavaayirasii \(COVID-19\) CDC](#) (afaanonni dabalataa muraasni ni argamu)

**Gaaffilee dabalataa qabduu?** Sarara bilbilaa odeeffannoo COVID-19 keenya **1-800-525-0127** irratti bilbilaa. Sa'aatii bilbilaa:

- Wiixata ganama 6 irraa eegalee hanga galgala sa'aa 10tti.
- Kibxataa hanga Dilbata ganama sa'aa 6 irraa kaasee hanga galgala 6 tti.
- [Guyyaa ayyaanota Isteetan Kabajaman](#) (Ingiliffa qofaan) ganama sa'aa 6 irraa eegalee hamma galgala sa'aa 6 tti.

Tajaajiloota hiikaa afaaniif, yeroo isaan deebisan **# cuqaasudhaan afaan keessa dubbadhaa**. Gaaffilee waa'ee fayyaa keessanii yookiin bu'aawwan qorannootif, maaloo dhiyeessaa eegumsa fayyaa keessan quunnamaa.

Dookumentii kana bifa biraatiin gaafachuudhaf, 1-800-525-0127 irratti bilbili. Maamiltoonni dhagahuu hin dandeenyee yookin dhagahuu irratti rakkoo qaban, 711 ([Washington Relay](#) irratti bilbilaa (Ingiliffa qofaan) yookin [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) irratti imeelii ergaa.